



年に一度は検診を受けましょう 平成21年度各種検診時期のお知らせ

毎年、各地区を会場に実施している各種検診の日程が決まりました。

平成21年度の日程は下表のとおりです。平成20年度と比べ、実施時期が早くなっていますので、ご注意ください。

国民健康保険加入者や75歳以上の人などへ実施する特定健康診査・後期高齢者健康診査などについても、実施時期が6～7月となります。

特定健康診査は、加入している医療保険者から案内があります。検診実施時期や実施方法・検査料は、医療保険者によって異なりますので、詳細はご加入の医療保険者へお尋ねください。

●検診日程・検査料などの詳細は、本紙4月号や別途お届けする「健康カレンダー」(本紙4月号折り込みチラシ)でお知らせしますので、ご確認ください。

●退職などにより、平成21年度から、市が実施するがん検診を希望する人や対象年齢外で受診を希望する人は、市健康づくり推進課までご連絡ください。

■問い合わせ先
市健康づくり推進課
0869-26-5962

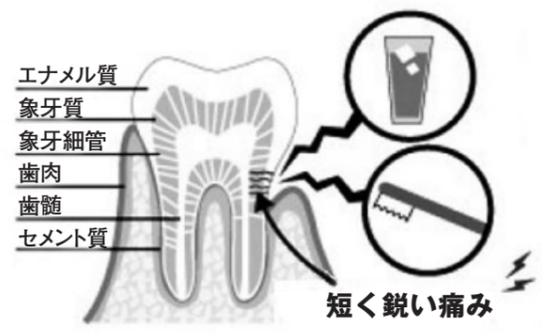
平成21年度に実施予定の各種検診(集団検診)一覧

検診名	検診内容	対象年齢	牛窓地域	邑久地域	長船地域
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影(胃透視)	40歳以上	5月 8日間	4月 14日間	4月 8日間
大腸がん検診	検便による潜血反応検査 ※結核肺がん検診会場で回収		6～7月 地区巡回 4日間	6月 地区巡回 5日間	5～6月 地区巡回 3日間
肺がん検診	喀痰検査(希望者) ※結核検診と同時に実施		65歳以上	*特定健康診査と同時に実施 (個別健診実施期間は6～7月)	7月 5日間
結核検診	胸部間接レントゲン撮影				
子宮がん検診	子宮頸部細胞診、視診	20歳以上 女性	4月 5日間	5～6月 10日間	4～5月 5日間
乳がん検診	医師による視触診 マンモグラフィ検査(希望者) ※視触診含む	40歳以上 女性			
肝炎ウイルス検査	血液検査(希望者)	40歳以上	7月 5日間	6～7月 6日間	7月 4日間
前立腺がん検診	PSA検査(希望者)	40～74歳			
特定健康診査	身長、体重、肥満度、血圧、心電図、尿検査、血液検査、医師診察	75歳以上			

デンタルコラム 「知覚過敏」って何?

冷たいものを飲んだり、歯磨きをしたりしたとき、「ピリッ」と痛みを感じた経験はありませんか?
虫歯でもないのに歯がしみて痛い、という症状の多くが知覚過敏です。

知覚過敏は下図のように、露出した根の表面への刺激が、無数の小さな管(象牙細管)を通じて、直接神経まで届いてしみるのです。



いっただいどこがしみるの?
知覚過敏は下図のように、露出した根の表面への刺激が、無数の小さな管(象牙細管)を通じて、直接神経まで届いてしみるのです。

しみなくなるためには?
手軽な方法として、市販の知覚過敏用の歯磨き剤があります。入手しやすいものですが、使用方法が適切でないと、症状の改善が得られないこともあります。そういう場合は、歯科医師の指導のもと使用するのが望ましいでしょう。

再発防止のためには?
知覚過敏の原因はさまざまです。一つではなく、複数存在することもあります。原因には、自己流の歯磨き、歯周病、不正なかみ合わせ、歯ぎしり・くいしばりなどがあります。

再発防止のためには、歯科医院にて原因を見つけてもらい、それに見合った処置を受けましょう。

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【筍入り肉団子と白菜のスープ】

- 材料(4人分)
- ハクサイ……………1/3玉
 - 合いびきひき肉……………300g
 - ゆでタケノコ……………150g
 - ネギ……………4本
 - (A) 卵……………1/2個
 - ショウガ(絞り汁)……………1/2片分
 - かたくり粉……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - 酒……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々

- 作り方
- ゆでたタケノコをみじん切りにし、合いびきのひき肉と小口切りにしたネギと合わせてボウルに入れる。
 - ①にAの材料を入れ、粘りが出るまで練る。
 - 水1ℓを鍋に入れ、沸騰したら②の材料を一口大に丸めながら入れ、あくを取る。
 - 肉団子が浮いてきたら、ハクサイを加え、酒、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

市栄養委員会 牛窓支部
宇高容子さん(牛窓町長浜)

春が旬のタケノコをたっぷり入れることで、香りや食感が楽しめます。肌寒い日には、体の温まるスープが献立に一品加わるといいですね。簡単にできる上、お肉や野菜がたっぷり取れる献立です。ハクサイを春キャベツに代えるなど、アレンジしてみたいかがですか。

